

Anleitung: Brustdonut basteln aus Stilleinlagen

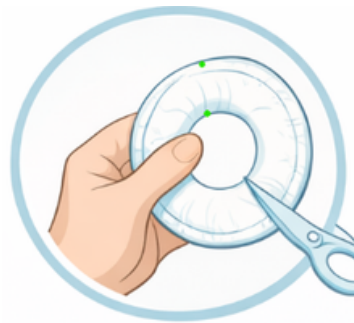
Ein Brustdonut ist ein Ringförmiges Polster, das die empfindliche Brustwarze entlastet und zwischen den Stillmahlzeiten im BH getragen werden kann. Der direkte Kontakt und Druck zwischen Brustwarze und Kleidung, wird so vermieden.

Material

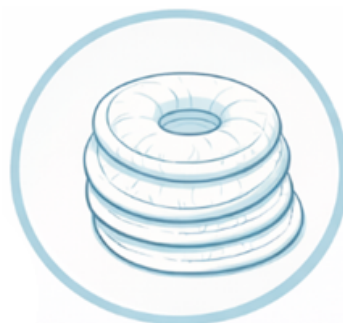
- 2-4 Stilleinlagen
- Plaster oder Leukoplast
- Schere



Anleitung



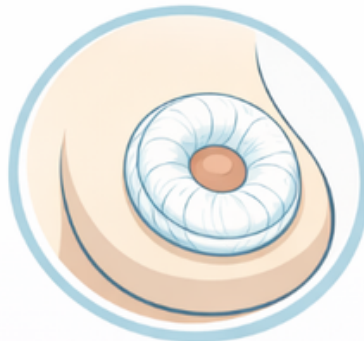
Schneide mit der Schere ein Loch in die Mitte der Stilleinlagen.
Es entsteht ein Ring (Donut Form)



Lege die Stilleinlagen übereinander
damit ein weiches Polster entsteht.



Umwickle den Stilleinlagenstapel
locker mit der Mullbinde und fixiere
das Ende mit einem Plaster oder
Leukoplast.



Lege den Brustdonut auf deine Brust.
Die Brustwarze soll frei in der Mitte
liegen.